

주한 미군 안전 주의 고시 #02 -01 (졸음 운전) <http://www-usfksafety.korea.army.mil>

졸음은 매우 빠르게 사고로 이어질 수 있다. 당신의 눈이 감기고 운전 중인 차량이 도로를 벗어나 충돌하기까지는 불과 1초도 걸리지 않는다.

2002년 6월 01일 0830시경, 카투사 한 명이 운전을 하다가 차량(1998 쉐보레 II)이 도로를 벗어나 급속 지지대와 충돌하면서 사망하였다. KGS 민간인 직원 한 명도 이 사고로 심한 부상을 입었다.

사건 조사에 따르면 이 병사는 운전 중 졸았던 것으로 판명되었다.



국립 고속도로 안전 행정부(NHTSA)에 따르면 졸음 운전은 매년 약 100,000 건의 충돌 사고의 원인이며 그 결과 약 1,500 건의 인명 피해를 내고 있다.

1999년 국립 수면 재단의 여론 조사에 따르면 표본 성인의 57%가 그 전 해에 자동차나 기타 차량을 운전하던 중 졸음을 느낀 경험이 있다고 한다. 그리고 27%가 가끔 운전 중 실재로 졸았으며 23%의 성인이 졸음 운전으로 인한 사고를 겪은 사람을 알고 있었다.

충분한 수면을 취하지 않은 상태에서는 그 누구라도 졸음 운전의 희생자가 될 수 있다.

위험 신호를 숙지하자

일반적인 생각과는 달리 대부분의 운전자는 자신이 졸고 있다는 것을 알지 못한다. 장거리 운전을 할 경우 다른 인원과 동석하여 졸음을 방지하도록 한다. 만약 당신이 충분한 수면을 취하지 못했다면 당신은 이미 위험에 노출되어 있는 것이다. 만약 당신이 다음과 같은 위험 신호를 경험한다면 즉시 차량을 정지시키고 휴식을 취해야 한다.

- 눈이 절로 감기거나 초점이 흐려질 경우.
- 머리를 들고 있기가 힘들어질 경우.
- 하품이 계속 나올 경우.
- 정신이 몽롱해지고 기억이 단절될 경우.
- 최근 몇 마일을 운전한 것이 생각나지 않을 경우.
- 차선을 계속 옮겨 다니고 앞차와 바짝 붙거나 교통 표지판을 보지 못할 경우.
- 계속 차량을 원래 차선으로 되돌려야 할 경우.
- 차선을 벗어나 간신히 충돌을 피할 경우.

출처: 국립 수면 재단

대부분의 사람들은 알코올이나 기타 약물을 복용한 상태에서 운전하는 것이 얼마나 위험한지 잘 알고 있다. 하지만 피곤하거나 졸고 있는 상태에서 운전하는 것의 위험성에 대해서는 많이 인식하고 있지 못하다.

사람들은 피곤한 상태에서의 운전이 얼마나 위험한지 알지 못하고 있으며 이미 알고 있는 경우에도 계속 운전을 하게 되는 경우가 많다. 운전자들은 졸린 경우에도 멈출 생각을 하지 않으며 잠시 쉬어야 할 상황에서도 계속 운전을 하려고 한다.

피로는 피곤함, 지침 또는 졸음을 느끼는 상태이며 지속적인 정신적, 육체적 노동이나 장기간의 불안감을 느낄 경우, 가혹한 환경으로의 노출 또는 수면 부족으로 발생한다. 지루하고 반복되는 작업도 피로를 증가시킨다. 일반적으로 피로는 집중력을 방해하며 느리고 적절하지 못한 행동을 유발한다.

졸음을 느끼는 운전자들은 이것을 심각히 받아드려야 한다. 연구 결과에 의하면 졸음 운전자들은 반응 시간이 느리며, 판단력 및 시야가 둔화되고, 언짢은 기분이 생기는 것과 동시에 공격적인 행동을 하게 되고 무엇보다 도로 표지판을 보는데 어려움을 겪는다고 발표되었다. 운전자들이 운전대를 잡고 있는 동안 자신이 피로하다거나 심지어 졸고 있는 것을 모르는 경우가 흔하다. **졸음은 매우 빠르게 사고로 이어질 수 있다. 눈을 감고, 선을 벗어나, 사고를 일으키기에는 불과 1 초도 걸리지 않는다.**

자동차 운전자들 중에 이런 위험한 증상들을 경험할 때에는:-

- 자신이 잠들 수 있다는 것과 예고 없이 순간적인 잠을 느낄 수도 있다는 것을 인식해야 한다.

- **잠을 쫓기 위해 라디오를 키거나, 창문을 열어 놓거나 또 다른 “요령”에 의지하는 것은 옳지 않다.**
- **피로를 느낄 시에 대응방법으로 적당한 휴식공간을 찾아 잠시 휴식을 취한다.**
- **교통을 피해 안전한 곳에 차를 세워두고 피곤하면 낮잠(15 분에서 45 분)을 잔다.**
- **경계심을 고무하기 위해 커피나 다른 카페인 함유 음료수를 흡수한다. (카페인이 혈류에 흐르기에 약 30 분이 걸린다.)**

운전자에게는, 자신의 안전 및 다른 이들의 안전은 자신이 얼마나 경계심을 갖고 운전하는지에 따라 결정된다. 운전 주행을 하기 전에 충분한 휴식을 취하고 계속 운전하기에 피곤하면 잠시 정지한다.

안전을 위한 졸음 운전 방지 방법

충분한 수면. 개개인 마다 다르나, 한 사람이 필요한 수면의 양은 평균 8 시간이다. 주행 전날에 충분한 수면을 취할 수 있도록 한다. 하루 중에 깨어있는 시간대에 운전하고 야간에 연장 운전보다는 하루 쉬어 다음날에 운전하는 것이 좋다.

"피로한 시간"은 피한다. 평소에 자신이 수면 상태에 있을 시간대에 운전하지 않는 것이 좋다. 오후 중에 잠시 휴식을 취하고 자정부터 다음날 아침 6 시까지 수면을 취할 수 있는 공간을 찾는다 — 가장 피로와 관련된 사고가 발생하는 시간대에.

얘기를 한다. 합승자가 있으면, 항상 얘기를 해라. 자신이 스스로 졸음을 인지하기 어렵기 때문에, 합승자가 이를 대신해준다. 그들의 경고를 들어라: 그들에게 운전을 부탁하거나 잠시 멈추어 낮잠을 잔다.

앞 좌석에 있는 사람들은 졸음을 참아야 한다. 앞 좌석에 있는 사람들은 항상 깨어있어야 한다. 합승자는 초기 피로 기색을 탐지하고 이를 알려야 한다. 휴식이 필요한 운전자는 뒤 좌석에서 벨트를 착용한 후 수면을 취한다.

휴식을 취한다. 장기 주행의 경우, 매 2 시간마다 또는 100 마일 마다 휴식을 취한다. 졸음을 느낄 때에는, 바로 정지한다.

약 및 알코올은 금한다. 주행에 방해가 될만한 일반적인 약이나 처방 약은 먹지 않는다. 알코올은 피로와 작용하여, 이를 증폭 시킨다---빈속에 술을 마시는 것과 같다.

출처: 국립수면 재단

운전자에 대한 교통사고 유발을 줄이기 위해서는, 선임 요원은:

- 운전자에 대한 업무 시간을 측정하고 작전과 관련된 요소를 분석하여 규정 안내서에 따라 알맞은 업무 시간 제한을 실시한다.

- 선임 요원과/또는 합승자는 운전자들의 임무와 책임을 이해하고 수용해야 한다.

문의 및 추가 정보는 지역 안전대책 사무소나 USFK와 8군 본사 안전대책 사무소 723-3934에서 받을 수 있다.